65歳以上限定

# 体重測定　100日チャレンジ
# 体重をはかって賞品と健康をGetしよう!!

毎日体重をはかって記録していくと、体重のコントロールや生活習慣の見直しにつながります。

**■対象**

65歳以上の市民（３月31日現在）

**■チャレンジ期間**

12月５日（木）～３月13日（金）の100日間

**■チャレンジ項目**

体重測定と次の中から１項目を選択

①血圧測定　②朝食を食べる

③歩数測定　④体操　⑤食後の歯磨き

⑥家族以外の人とおしゃべり

**■記録表の配付**

保健センター、市庁舎、各まちづくりセンターの窓口に置いているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**■記録表の提出**

３月16日（月）～25日（水）に問へ（代理可）

**■賞品**

参加賞　２項目の記録がいずれも50日以上ある人

達成賞　２項目の記録がいずれも100日ある人

※100日達成者の中から抽選で10人に健康グッズ（体組成計、血圧計、オーダーまくらのうち１つ）をプレゼント

**■その他**　体重の増減が大きい人には保健師などの専門職が健康相談に応じます。

※詳しくは、記録表の表紙をご確認ください。

体重測定
100日チャレンジ

もうすぐしめきり！

# 健康こなんポイント事業2019に参加の人へ

12月31日までにポイントを獲得して、好きな賞品に応募しましょう（１口1,000ポイント）。

**<獲得ポイント対象メニュー>**

**100ポイント**

成人・特定健診、職場の健診、人間ドック、がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）など

**20ポイント**

特定保健指導、健康マラソンなど健康につながるイベント・行事の参加

**１ポイント**

デイリーチャレンジ（日々の目標）達成など

※詳しくは問へ

※ポイントは翌年に持ち越せません。

**■応募期間・方法**

・**健康推進アプリ「BIWA-TEKU」**の人は、１月１日（水・祝）～31日（金）に画面から応募

・**用紙版**の人は、１月６日（月）～31日（金）に問へ持参

来年１月開始の
「健康こなんポイント事業2020」は
用紙版を廃止します。
「BIWA-TEKU」アプリを活用ください。

BIWA-TEKU

**健康推進アプリ**
**BIWA-TEKU（ビワテク）**

**ポイントをためて賞品の抽選に応募しよう！**

対象：19歳以上の人

ポイント蓄積期間：毎年１月１日～12月31日

詳しくは、BIWA-TEKU公式サイトをご覧ください。

QRコード

問健康政策課〔保健センター〕　☎72・4008　FAX72・1481